

# Pechuga de pavo asada aliñada con romero, salvia y tomillo

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

**3 libras** mitad de pechuga de pavo (con piel y huesos)

**1** cebolla grande, cortada en cuatro

**1** zanahoria grande, partida en cuatro trozos

**1 cucharadita** salvia seca

**1 cucharadita** tomillo seco

**1 cucharadita** romero

**3 cucharadas** aceite de oliva

sal y pimienta (al gusto, opcional)

caldo de pollo (o margarina, para bañar, opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F. Coloque la pechuga de pavo en una cacerola para asar junto con la cebolla y la zanahoria.
2. Mezcla las especias y el aceite de oliva. Frote el pavo con el aceite de oliva.
3. Ase el pavo a 400° F durante 15 minutos. Báñelo con caldo de pollo y margarina (opcional).
4. Baje la temperatura del pavo a 350° F y ase el pavo, bañándolo cada 20 minutos con los jugos de la cacerola (o el caldo de pollo y margarina), durante 1 hora y 15

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>399</b>
<b>Grasa total</b>	<b>19 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	134 mg
<b>Sodio</b>	<b>232 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>52 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	51 mg
Hierro	3 mg
Potasio	581 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	6 1/2 onzas

minutos, o hasta que el termómetro de carne insertado en la parte gruesa de la carne registre 165° F.

5. Colóquelo en la tabla de trinchar y deje reposar durante 10 minutos.

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website